

Nombre del alumno:
Karla Susana Almaraz Santiz.



Nombre del profesor:
Ivan Alejandro Tovar Torres.

Nombre del trabajo:
Cuadro Sinóptico.

Materia:
Desarrollo Humano.

Cuatrimestre: 6to.

Bibliografía:
LC-LAN606.

Administración y Estrategia de Negocios.

Fecha: 13/06/2025.

DIFERENCIAS

2.1 EMOCIONES Y SENTIMIENTO

Emoción: Las emociones primarias (Alegría, miedo, tristeza, enojo y amor) desencadenan respuestas químicas automáticas que afectan nuestro cuerpo y mente

Sentimiento: Es una experiencia subjetiva y consciente de una emoción

1. **Duración:** Las emociones son breves; los sentimientos duran más.
2. **Origen:** Las emociones son reacciones automáticas; los sentimientos son procesados mentalmente.
3. **Conciencia:** Las emociones pueden ser inconscientes; los sentimientos son conscientes.
4. **Manifestación:** Las emociones implican cambios físicos; los sentimientos no siempre.

2.2 SENTIMIENTOS BASICOS

Son estados emocionales fundamentales que surgen como respuesta a experiencias comunes y universales. Se derivan de emociones primarias y son reconocidos por todas las personas, sin importar la cultura.

Miedo. Se conforma por estos sentimientos:

1. **Angustia:** Es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable que no suceda.

Enojo. Se conforma por:

1. **Rabia:** Es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.

Alegría. Se conforma por:

1. **Gozo:** Es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia.

Amor. Se conforma por:

1. **Dios:** Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso.

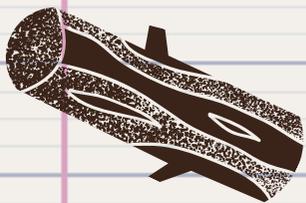
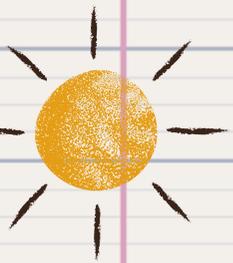
Tristeza. Se conforma por:

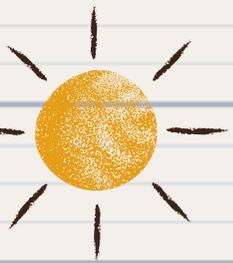
1. **Soledad:** Es esa falta de ilusión ante la vida.

2.3 SENTIMIENTOS OBSTACULIZADORES

Sentimientos obstaculizadores son aquellos estados emocionales que limitan o bloquean el desarrollo personal, el bienestar emocional o el logro de metas. Suelen generar inseguridad, miedo o resistencia al cambio, afectando la toma de decisiones y las relaciones con uno mismo y con los demás.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES





2.3 SENTIMIENTOS OBSTACULIZADORES



1. **Inseguridad.** Impacto: Limita la confianza para tomar decisiones o asumir retos.
2. **Necesidad de reconocimiento.** Impacto: Genera dependencia de la aprobación externa, afectando la autonomía.
3. **Miedo a ser uno mismo.** Impacto: Impide la autenticidad y bloquea el crecimiento personal.
4. **Incapacidad de cambiar.** Impacto: Frena el aprendizaje y la adaptación a nuevas circunstancias.
5. **Ansiedad.** Impacto: Dificulta la concentración y la toma de decisiones, generando bloqueo.

2.4 SENTIMIENTOS PROMOTORES



Claves

1. Vivir el presente
2. Visión positiva del futuro
3. Autoaceptación
4. Gratitud

Sentimiento promotor que la sostiene:

1. Serenidad
2. Optimismo
3. Amor propio
4. Aprecio



Beneficio principal para el desarrollo

1. Reduce rumiaciones y libera energía mental para aprender y adaptarse.
2. Motiva a plantear metas retadoras y perseverar hasta alcanzarlas.
3. Fomenta la autenticidad y la confianza para tomar decisiones coherentes.
4. Refuerza las redes de apoyo y eleva el bienestar subjetivo, facilitando la resiliencia.

